

MZO HEALTHY RECIPE CONTEST  
**佳作**

2014

## 野菜とサーモンの冷製りんご酢パスタ

伊藤 詩織さん (山形県立山辺高等学校)



対象：ママの昼食…1人分のエネルギー：469kcal

### 材 料 (2人分)

スパゲッティ (乾)	120g
きゅうり	50g
ほうれん草	300g
生サーモン (切り身)	50g
プチトマト	20g

ハーブ (乾燥タイプ)	小さじ1/2
タイム	
ローズマリー	
オレガノ 等	

りんご酢	大さじ3
オリーブ油	大さじ3
おろしにんにく	小さじ1/4
塩	小さじ1と1/2
ブラックペッパー (粗挽き)	小さじ1/2
砂糖	小さじ1

### 作り方

- ① サーモンは皮を取り、一口大に薄く切り、塩・ブラックペッパーを少々 (塩、ブラックペッパーは味付け用に取っておく)、ハーブを振ってオーブン180℃で10分程焼く。
- ② きゅうりは2mm幅、4～5cm長さの斜め薄切りにする。
- ③ ほうれん草は塩ゆでし (塩は分量外)、水気を絞っておく。
- ④ トマトは花の様な形に飾り切りにする。
- ⑤ りんご酢、オリーブ油、おろしにんにく、残りの塩・ブラックペッパー、砂糖をボールで混ぜ合わせる。
- ⑥ きゅうりをざるにあけ、スパゲッティをゆでる。
- ⑦ ゆで上がったスパゲッティをきゅうりのざるにあけ、冷水でしめる。  
※スパゲッティのゆで汁がきゅうりに掛かり、しんなりとするので、スパゲッティと絡みやすくなる。
- ⑧ 水気を切って、⑤のボールに⑦を入れて和える。
- ⑨ ほうれん草を3～4cm長さに切って皿の上に囲いを作るように盛り、⑧を真ん中に盛り付ける。
- ⑩ スパゲッティの上に①をのせ、飾り切りしたトマトを添えれば完成。



### レシピを考えた理由

母はパスタが好きで、夕食によく作ってくれています。しかし、パスタ料理は油が多く、お昼に食べるには重いと言っていました。

そこで、さっぱりとしていて野菜がたっぷり入っているパスタを作ろうと考えました。ただ野菜がいっぱい入っているだけのパスタでは見た目がよくありませんし、どうしても油が入っていて油っぽくなってしまい、さっぱりとしたパスタができませんでした。そこで、さっぱりとさせるためにりんご酢を使い、野菜を違う切り方、使い方にすることで多く使うことができました。

### ★ One Point

りんご酢を使うことで、さっぱりとしていて食べやすい一品です。

### 選 評

いわゆるお醤油味の和風パスタではなく、青菜のお浸しや鮭等の素材の旨味を生かして、脂質を減らすという和食の技を取り入れた新しいパスタです。油っぽくないパスタを食べたいというお母さんの期待に応えて考案されました。りんご酢をアクセントに使うなど、パスタ好きならはこのこだわりが感じられます。